

# わいわい ダイサロ ン 介護予防教室 2月分



## 65歳以上の皆さん 介護予防教室に参加して みませんか？

- 申込資格** おおむね65歳以上で町内に住所があり、要介護認定を受けていない人
- 2月分申込期間** 1月16日(金)～30日(金)
- 申込方法** 電話または窓口で申し込み
- 申 込 先** 役場1階 福祉課窓口  
☎ 932-1493 (ダイヤルイン)  
☎ 932-1151 (内線128)

※内容は変更になる場合があります。詳しくは福祉課までお問い合わせください。

**日 時** 水曜日・金曜日  
9時50分～11時20分

**場 所** 地域活性化センター(オイコス)1階



### 2月スケジュール

- 4日(水) ほのぼの体操**  
講師 高濱 弥生 先生  
自己負担金 100円  
ゲームを交えて楽しく運動！
- 13日(金) 料理教室**  
講師 食生活改善推進員  
自己負担金 500円  
定員 15人  
栄養バランスを考えた料理を作ろう！  
※場所：須恵町役場 保健センター2階 調理室
- 18日(水) すまいる体操**  
講師 宇都宮 準一 先生  
自己負担金 100円  
身体を効果的に使える方法教えます！
- 20日(金) 歯科測定**  
講師 歯科医師会  
自己負担金 無料  
定員 15人  
唾液の細菌数やpH、唾液腺の機能を測定します。口腔内の状態を記録し、治療効果の確認に利用してみませんか？
- 25日(水) ライフキネティック(脳トレ×運動)**  
講師 山本 美幸 先生  
自己負担金 100円  
音楽に合わせてストレッチ！運動も音楽もお話も全て楽しめます。動いて歌って話しましょう！
- 27日(金) 園芸**  
講師 花ののぐち  
自己負担金 800円  
定員 30人  
季節の植物を取り入れて、緑のある生活で安らぎを感じましょう！



須恵町シニアクラブ連合会  
会長 藤 英寿

新年明けましておめでとうございます。会員の皆さまには、健やかに令和8年・丙午(ひのえうま)の新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、昨年は須恵町シニアクラブ連合会(以下、若杉クラブ)の活動にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

さて、若杉クラブでは、例年、年度が変わる4月に役員改選が行われ、新会長が就任されます。会員の皆さまには、新体制が掲げる方針のもと、結束を新たに、さらなる発展を期していただきたいと存じます。

以上の思いを胸に、令和8年度の活動方針に関する所信を申し上げます。

なお、詳しくは若杉クラブ広報紙「老倶たより」第301号(令和8年1月号)をご覧ください。

新年明けましておめでとうございます。会員の皆さまには、健やかに令和8年・丙午(ひのえうま)の新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、昨年は須恵町シニアクラブ連合会(以下、若杉クラブ)の活動にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

さて、若杉クラブでは、例年、年度が変わる4月に役員改選が行われ、新会長が就任されます。会員の皆さまには、新体制が掲げる方針のもと、結束を新たに、さらなる発展を期していただきたいと存じます。

以上の思いを胸に、令和8年度の活動方針に関する所信を申し上げます。

なお、詳しくは若杉クラブ広報紙「老倶たより」第301号(令和8年1月号)をご覧ください。

若杉クラブは、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をスローガンに多くの仲間が活動しています。皆さんの入会をお待ちしています。

なお、未加入の人は、若杉クラブや単位クラブの行事への体験参加を歓迎します。若杉クラブの加入や体験参加を希望する人は、地域のシニアクラブ会長にお申し込みください。

**若杉クラブ事務所**  
(須恵町福祉センター内)  
☎ 933・2160



昨年の初詣新年会で炭坑節を踊る参加者の皆さん

**健康・友愛・奉仕  
「全国三大運動」の実践**

健康づくりを基盤に友愛の輪を広げ、奉仕の心で地域に貢献する「全国三大運動」の実践こそ、私たち若杉クラブの原点です。

現会長である私の所信は、この全国三大運動を力強く推進し、地域に根ざした活動をいっそう充実させることにあります。

「健康を保ち、互いに支え合い、奉仕の心をもって地域社会に笑顔を広げていく。」その一歩一歩が若杉クラブの発展につながるのだと信じています。

仲間と笑い合い、健康で元気に過ごすことこそ、私たちの最大の喜びです。お互いに声を掛け合い、支え合う中で、笑顔とふれあいの輪をさらに広げていただきたいと思っています。

これらの活動を通して、新しい仲間を迎えるための会員増強にも積極的に取り組まれ、若杉クラブをより活力ある組織へと発展させていただくことを切にお願い申し上げます。

結びに、皆さまの一年が太陽のように明るく温かな日々になり、健康と笑顔にあふれる年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

**若杉クラブ行事予定  
若杉クラブ新春初詣**  
日時 1月23日(金) 11時～  
場所 久留米水天宮  
(久留米市瀬下町265の1)

## 消費生活 110番



### 海外渡航電子認証システムの申請 代行サイトに注意しましょう！

日本人が海外へ渡航する場合、渡航先によっては各国の電子認証システムの申請(例：米国ESTA、カナダeTAなど)が必要で、旅行代理店などに依頼すると手数料が発生するため、自分で申請手続きを行う消費者も増えていますが、それに伴い申請代行業者を公式サイトと勘違いしたトラブルも増えていきます。

### 相談事例

**事例①** 卒業旅行でカナダに行くことになり、自分で電子認証システムの申請手続きをすることにした。検索し、一番上に出てきたインターネットサイトで申請手続きをした。申請費用は7カナダドル(約800円)のはずだが、約8000円の決済になっていた。誤って申請代行業者に依頼してしまったようなので、キャンセルしたい。

**事例②** 検索したインターネットサイトに驚くようなマークがあったため米国の電子認証申請窓口だと思い、電子認証申請手続きをした。その後に届いた承諾メールでは、決済額が約13000円となっていた。再度そのインターネットサイトを確認したら申請代行業者だったので、本当に申請できているのか不安だ。

### アドバイス

① インターネットで検索して、1番上に出てくるサイトが公式とは限りません。公式サイトでの申請手続きを希望してインターネット検索を行う場合は、表示されたサイトが公式であることを必ず確認しましょう。

② 申請代行業者との契約後はキャンセルが困難なことが多いため、利用前に契約内容やキャンセル条件などを確認しましょう。申請代行業者の場合、申請費用の他に事業者の規定による代行手数料がかかります。キャンセルができない契約やキャンセル料がかかる場合もありますので、注意しましょう。

③ 申請代行サイトと契約した場合は、必ず公式サイトから申請状況を確認しましょう。渡航に必要な申請なので、必ずご自身で手続きが完了していることを確認しましょう。

### 消費生活相談のお知らせ

かすや中南部広域消費生活センター

▼開設日 月曜日(金曜日)  
(祝日・年末年始は休み)  
▼相談時間 10時～15時30分  
▼場所 志免町地域安全安心センター2階  
(志免町志免中央1の10の10)  
▼問い合わせ先  
☎ 936・1594

※相談の際は電話でご連絡ください。

## 俳句

人生をかへりみるべし枯野ゆく 松永 唯道  
冬の蝶かくまで低く舞ひにけり 片淵 はつみ  
寒紅にときめきし日の遙かなり 今村 浄子  
ゆらゆらと落葉は蜘蛛の糸にのり 吉松 義廣  
山眠る吾を抱く写真父若し 諸永 素子  
凍蝶や自由なき世へ迷ひ込む 本多 みなえ

### うぶすな句会会員募集

冬の蝶還らぬ今を知らざりし 上田 蘭結  
道行きの白き襟元寒の紅 千成 恵子  
山眠る馬籠の宿の暖かな 樋口 京子  
冬の蝶渡りおほせよ無明橋 八尋 風華  
道真の秋思の詩篇思ふ夜 平野 文子  
杣道の途切れて久し山眠る 今村 素瓶

## 川柳

二次会になってソフトになる話題 田中 文時  
聞き役になって心の底を知る 小林 淑子  
海底の御霊ふると歌ってる 杉原 満月  
満面の笑みで見せない腹の底 池田 茂代  
悲しみの底で笑顔を通す母 山本 むつ  
花嫁の希望に添ってハネムーン 木村 文福  
茶柱が寄り添うように二本立つ 渡辺 閑牛  
添い寝して孫より先に寝る祖父 安原美智子  
多言語で寄り添う厚誼雅子さま カトレヤ  
仕送りに母の思いが添えてある 早瀬 楽包  
気遣ってくれる子が居て温かい 遠藤より子

### 夢現代

叱責は絵文字を添えて和らげる 上田 多門  
寄り添うは仏か神かいや鬼か 泉スイゲン  
転ぶ子に添える片手は空けておく 上原 ふみ  
白旗か僕の好物添えてある とがみかつすけ  
臥龍梅添え木愚直に畏まる 長崎 瑞竹

【川柳夢現代2月例会のご案内】  
2月7日(土) 13時30分から、アザレアホール須恵 研修室で例会を開きます。今回のお題は、  
● 宿題「力」に近い各三句  
● 互選「ラシ」二句  
となっております。  
出席できない時は、投句のみでもOKです。初心者も大歓迎！お気軽にご参加ください。  
川柳夢現代 早瀬 ☎ 0936・1594